

## Výživa v tehotenstve: liečivé rastliny

1 - bezpečné	2 - užívať s mierou
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>brusnica pravá, brusnica čučoriedková</b> (<i>Vaccinium vitis-idaea</i> L., <i>Vaccinium myrtillus</i>) - nejasné pôsobenie, užívať opatrne</li> <li>• <b>Echinacea</b> (<i>Echinacea augustifolia</i> and <i>Echinacea purpurea</i>) - pri závažných infekčných ochoreniach v tehotenstve možno použiť na podporu imunity, je vhodné uprednostniť čajovú formu pred liehovou tinktúrou</li> <li>• <b>Gotu kola</b> (<i>Centella asiatica</i>) - stimuluje maternicu</li> <li>• <b>krušina americká</b> (<i>Rhamnus purshiana</i>) - laxatívum, nejasné pôsobenie, užívať opatrne</li> <li>• <b>myrhovník</b> (<i>Commiphora myrrha</i>) - stimuluje maternicu</li> <li>• <b>senna</b> (<i>Senna alexandrina</i>) - laxatívum, neužívať v prvom trimestri - nejasné účinky</li> <li>• <b>zázvor lekársky</b> (<i>Zingiber officinale</i>) - v primeranom množstve je užitočný proti nevoľnosti a nádche</li> </ul>
3 - užívať opatrne / príprava na pôrod	4 - nebezpečné, neužívať
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dráč obyčajný</b> (<i>Berberis vulgaris</i>) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod</li> <li>• <b>jablčník obyčajný</b> (<i>Marrubium vulgare</i>) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod</li> <li>• <b>kaulofylum žltuškovité</b> (<i>Caulophyllum thalictroides</i>) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod</li> <li>• <b>ploštičník strapcovitý</b> (<i>Actaea racemosa</i>) - vyvoláva kontrakcie - môže spôsobiť potrat alebo vyvolať pôrod</li> <li>• <b>pupalka dvojročná</b> (<i>Oenothera Biennis</i>) - roztvára krčok maternice, môže vyvolať potrat</li> <li>• <b>senovka grécka</b> (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) - na maternicu pôsobí podobne ako oxytocín - podporuje kontrakcie, stimuluje pôrod</li> <li>• <b>tuja východná</b> (<i>Thuja occidentalis</i>) - podporuje menštruáciu, vyvoláva kontrakcie, spôsobuje potrat</li> <li>• <b>Wild yam</b> (<i>Dioscorea</i> sp.) - stimuluje maternicu, užívať len pri pôrode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aloe</b> (<i>Aloe vera</i>) - laxatívum, stimuluje kontrakcie, riziko potratu</li> <li>• <b>damiána</b> (<i>Turnera diffusa</i>) - blokuje účinok progesterónu</li> <li>• <b>divý zeler</b> (<i>Ligusticum porteri</i>) - môže zabrániť uchyteniu zárodka</li> <li>• <b>chryzantémovka biela, rimbaba obyčajná, králik rimbabový</b> (<i>Chrysanthemum Parthenium</i>) - podporuje krvácanie</li> <li>• <b>imelo biele</b> (<i>Viscum album</i>) - cytotoxické, blokuje účinok progesterónu</li> <li>• <b>kórejský ženšen</b> (<i>Panax ginseng</i>) - podporuje produkciu testosterónu, môže poškodiť ženský plod</li> <li>• <b>koreň bavlínika indického</b> (<i>Gossypii Radicis Cortex</i>) - blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat</li> <li>• <b>kostihoj lekársky</b> (<i>Symphytum officinale</i>) – poškodzuje placentu</li> <li>• <b>krvavček kanadský</b> (<i>Sanguinaria canadensis</i>) - stimuluje maternicu, podporuje menštruáciu, obsahuje alkaloidy</li> <li>• <b>ligurček lekársky</b> (<i>Levisticum officinale</i>) - môže spôsobiť potrat a poškodiť obličky</li> <li>• <b>mäta sivá</b> (<i>Mentha pulegium</i>) - vyvoláva kontrakcie a následne potrat, môže spôsobiť defekty plodu, neužívať ani pri kojení</li> <li>• <b>morská cibuľa</b> (<i>Urginea maritima, Urginea scilla</i>) - stimuluje maternicu, môže spôsobiť defekty plodu</li> <li>• <b>oman pravý</b> (<i>Inula helenium</i>) – neužívať v tehotenstve ani pri kojení</li> <li>• <b>pakost smradľavý</b> (<i>Geranium robertianum</i>) - môže poškodiť plod</li> <li>• <b>palina obyčajná</b> (<i>Artemisia vulgaris</i>) - podporuje menštruačné krvácanie, obsahuje mutagénny thujon, neužívať ani pri kojení</li> <li>• <b>palina pravá</b> (<i>Artemisia absinthium</i>) - blokuje účinok progesterónu a môže tak spôsobiť potrat</li> <li>• <b>Phytolacca Decandra</b> - môže spôsobiť defekty plodu</li> <li>• <b>poniklec</b> (<i>Anemone pulsatilla</i>) - stimuluje menštruáciu</li> <li>• <b>puškvorec obecný</b> (<i>Acorus calamus</i>) - stimuluje maternicu, podporuje menštruáciu</li> <li>• <b>rebarbora lekárka</b> (<i>Rheum officinale</i>) - stimuluje maternicu</li> <li>• <b>ruta voňavá</b> (<i>Ruta graveolens</i>) - zabraňuje prísunu živín do sliznice maternice a spôsobuje potrat v ranej fáze tehotenstva</li> <li>• <b>sadec</b> (<i>Eupatorium purpureum</i>) - podporuje krvácanie</li> <li>• <b>srdcovník obyčajný</b> (<i>Leonurus cardiaca</i>) - stimuluje kontrakcie</li> <li>• <b>Tang kuej, "ženský ženšen"</b> (<i>Angelica sinensis, Dong Quai</i>) - podporuje menštruáciu, môže spôsobiť potrat</li> <li>• <b>voduľka kanadská</b> (<i>Hydrastis canadensis</i>) - stimuluje maternicu a môže nepriaznivo ovplyvňovať krvný tlak</li> <li>• <b>vrtič obyčajný</b> (<i>Tanacetum vulgare</i>) – vyvoláva potrat, poškodzuje plod</li> <li>• <b>železník lekársky</b> (<i>Verbena officinalis</i>) - môže vyvolať potrat</li> </ul>